



- QI GONG DU COEUR- Énergie de Guérison du 24 au 26 juin 2022

Pratique énergétique pour améliorer votre santé, ouvert à tous...
Le Qi est l'énergie de vie, sa nature est d'être en mouvement!

Au cœur de la Drôme Provençale, dans un cadre exceptionnel !(Les Bergerons à Pont de Barret), alliez la pratique du QI-GONG en nature et des randonnées douces pour nourrir le cœur.

氣功



Hebergement: * <https://www.lesbergerons.fr>

Encadrement assuré par Élise Bovagnet-Pascal
Praticienne QI GONG diplômée
Accompagnatrice en montagne diplômée d'État

305€ par personne

nombre de places limitées pour une qualité d'accompagnement dans la pratique

Bovagnet-Pascal Elise - Tel : 06-81-22-67-39
eliseqigongnature@gmail.com

Vendredi 24 juin

14h : Accueil et installation dans la salle de pratique.
(cf liste matériel qui sera envoyé par mail)

14h30 : Présentation du stage-Relaxation et Pratique QI-GONG

17h30 : Temps libre

19h : Repas

Samedi 25 juin

7h-8h : A jeun Réveil énergétique

8h: Petit déjeuner

10h : Pratique Énergétique et randonnée

12h30 : Repas

14h : Pratique QI-GONG

17h : Temps Libre

19h30 : Repas

Dimanche 26 juin

8h: Petit déjeuner

9h : Randonnée et méditation

11h : Pratique QI-GONG-

12h30 : Repas partagé et bilan du stage

Programme sous réserve d'une météo favorable.Changement possible.

Ce tarif comprend :

- l'hébergement*
- le repas du dimanche 26 juin midi.
- les boissons des petits déjeuners, tisanes pour les soirées.
- l'encadrement (randonnée et pratique énergétique)

Ce tarif ne comprend pas :

- le transport du domicile au lieu du stage ainsi que le retour. (co-voiturage possible organisé avant le départ)
- les repas du vendredi soir, samedi midi et soir. Il y aura un espace collectif équipée d'une cuisine et l'intention est de partager l'espace, le temps et la préparation de nos repas ensemble... (organisation possible en amont du stage;-)
- les boissons
- l'hébergement en chambre individuelle(si demande particulière il pourrait y avoir un supplément)

Fiche d'inscription
24 au 26 juin 2022
Qi-Gong du Coeur - Drôme Provençale -

Nom :.....

Prénom :.....

Date de naissance :

Adresse postale :.....

.....

.....

Adresse@mail :.....

Numéro de Portable/Fixe :.....

.....

Numero d'urgence (personne à contacter si besoin) :.....

Informations personnelles complémentaires si nécessaire :

.....

.....

Pour l'inscription vous devez :
remplir la fiche d'inscription ci-dessus
renvoyer l'inscription avec 30% du montant (soit 100€)

Vous pouvez renvoyer l'inscription avec le paiement intégral si vous le souhaitez. Sinon prévoyez de régler le restant dû à votre arrivée au stage. Chèque à l'ordre de Elise Bovagnet ou Espèces. (paiement en plusieurs fois possible se rapprocher d'Elise)

Document à renvoyer rempli dûment à l'adresse suivante avec le montant des arrhes

Elise Bovagnet
3709 route des Glières
74570 Thorens-Glières

Vous recevrez un message accusant réception de votre inscription par texto ou mail ainsi qu'un e-mail d'information pour l'organisation du séjour dans les 15 jours précédents le départ.

Dans votre sac pour votre séjour
Bovagnet-Pascal Elise - Tel : 06-81-22-67-39
[**eliseqigongnature@gmail.com**](mailto:eliseqigongnature@gmail.com)

Pour la pratique énergétique en intérieur:

- Une tenue confortable, pas d'élastique trop gros, pas de ceinture...
- Une paire de chaussures confortables pour la pratique debout (type chausson ou basket plate d'été)
- Un tapis de sol
- Une couverture polaire ou autre, un coussin pour votre tête. (Nous ferons un peu de relaxation et durant celle-ci la température du corps descend)
- Un coussin de méditation si vous avez (type zafu)

Pour la pratique en extérieur:

- Un matelas mousse ou couverture ou serviette... pour pouvoir vous asseoir ou vous allonger confortablement

Pour la marche: (programme en fonction de la météo et marche tranquille)

- Des chaussures de marche ou baskets adaptées
- Des chaussettes adéquates (pour ne pas avoir d'ampoules)
- Short et/ou pantalon
- T-shirt respirant (si vous transpirez et que nous nous arrêtons pour faire un exercice)
- Polaire **et** Veste imperméable
- Coiffant (casquette ou chapeau)
- Une paire de bâtons de randonnée si vous en ressentez le besoin
- Lunettes de soleil
- Sac à dos (gourde et qq barres de céréales pour les 2 jours)

Pour dormir:

- Les draps et les couvertures sont fournis
- Une petite couverture polaire si vous êtes frileux(euse)
- Bouchons d'oreilles ...s'il y a des ronfleurs

Pour se baigner :

- Maillot de bain
- Serviette de baignade
- Chaussures qui vont dans l'eau (pas d'obligation)

Pour se laver:

- Serviettes de bain
- Effets personnels